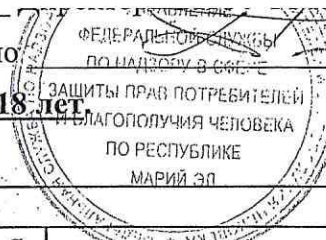


Согласовано

Роспотребнадзор РМЭ

Примерное меню на 10 дней для студентов до 18 лет

1ый день.



Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	8	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с лимоном с сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		<i>16,3</i>	<i>22,1</i>	<i>38,4</i>	<i>615</i>	<i>0,11</i>	<i>2,5</i>	<i>78</i>	<i>0,13</i>	<i>310</i>	<i>316</i>	<i>59</i>	<i>2,5</i>

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты (капуста св., лук зеленый или морковь, лимонная кислота, масло растительное)	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0	0,04	48	31	16	0,6
Рассольник "Ленинградский" (рис, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы консерв, говядина, масло)	25/250	9,73	10,3	15	202,15	0,13	12	0	0,08	45	193	33	1
Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, т-паста, мука)	50	23,24	26,14	6,28	353,37	0,1	5,2	0	0,1	15	134	18	1,1
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Пирожок с повидлом	75	8,6	13,9	30,3	181	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		<i>55,87</i>	<i>61,44</i>	<i>145,8</i>	<i>1270,52</i>	<i>0,63</i>	<i>55,3</i>	<i>70</i>	<i>0,76</i>	<i>196</i>	<i>592</i>	<i>125</i>	<i>6,9</i>
Всего за день:		72,17	83,54	184,2	1885,52	0,74	57,8	148	0,89	506	908	184	9,4

2ой день.

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная (крупя пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное)	200/10	19,09	8,95	34,31	257,78	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, кислота лимонная).	200	0,3	0	35,8	190	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		23,59	14,15	93,71	605,78	0,12	5,4	0	0,04	42	138	46	2,2
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, масло растительное)	100	1,8	5,1	9,8	121	0,02	8,9	0	0,05	45	51	26	1,7
Щи из свежей капусты с говядиной (говядина, капуста св., картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	10,2	6,6	10,3	212	0,05	20,5	0	0,05	65	185	25	0,8
Тефтели рубленые (говядина, лук репчатый, мука, масло растительное)	115	21,8	7,3	0	337,76	0,14	0	30	0,12	19	145	13	0,8
Ватрушка "Домашняя"	95	10,3	21,8	31,1	288	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Чай с сахаром (чай-заварка, сахар, вода)	200	0,3	0	35,8	60	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>	<i>200</i>	45,2	41	91	1038,76	0,42	36,6	70	0,41	215	571	114	7,1
Всего за день:		68,79	55,15	184,7	1644,54	0,54	42	70	0,45	257	709	160	9,3

3ий день.

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная с маслом (манка, молоко, масло сливочное)	200/10	4,4	5,8	32,8	200	0,06	0	0	0,02	24	36	10	0,4
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
<i>Итого:</i>		15,8	36,3	71,6	675	0,13	0,3	196	0,15	312	254	33	2,1
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый с говядиной (говядина, горох, морковь, лук репчатый)	25/250	7,5	3,2	17,3	135	0,15	1	0	0,08	82	328	48	2,2
Шницель с соусом	75/50	16	19,5	2,3	248	0,05	0	0	0,07	12	68	15	1
Рис отварной (рис, масло сливочное)	200	5,1	13,1	51,1	347	0,02	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Сосиска в тесте	25/25	4,48	10,15	45,92	187,76	0,12	0	0	0,04	20	64	12	1,2
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,02	18	10	4	0,2
<i>Итого:</i>		34,98	46,15	152,1	1062,76	0,43	2,8	0	0,27	176	650	140	7,4
<u>Всего за день:</u>		50,78	82,45	223,7	1737,76	0,56	3,1	196	0,42	488	904	173	9,5

4ый день.

Завтрак.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0,06	0	0	0,02	24	36	10	0,4
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Кисель плодово/ягодный	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		<i>16,1</i>	<i>35,5</i>	<i>56,3</i>	<i>607</i>	<i>0,23</i>	<i>1,6</i>	<i>108</i>	<i>0,46</i>	<i>298</i>	<i>242</i>	<i>27</i>	<i>1,3</i>

Обед.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Ca	P	Mg	Fe
Несвижский" (сельдь, свекла, морковь, лук, масло растительное).	100	3,66	22,68	6,96	246,97	0,03	45	0	0,04	48	31	16	0,6
Суп из овощей (капуста, говядина, картоф. морковь, з/горошек)	250	5,84	4,84	22,12	202	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Биточки по-белорусски (говядина, яйцо, молоко. лук репчатый)	75	17,29	18,89	18,85	279,8	0,38	13,8	0	0,3	48	282	66	4,2
Пицца "Студенческая"	120	8,6	13,9	30,3	345	0,1	1,8	40	0,15	50	109	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	40	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Чай с сахаром, лимоном, (чай-заварка, сахар, вода, лимон)	200/15/7	0,5	0	29,1	136	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Каю Угелева</i>													
<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>36,69</i>	<i>60,51</i>	<i>111,3</i>	<i>1249,77</i>	<i>0,64</i>	<i>62,1</i>	<i>63</i>	<i>0,62</i>	<i>209</i>	<i>625</i>	<i>153</i>	<i>9,3</i>
Итого за день:		52,79	96,01	167,6	1856,77	0,87	63,7	171	1,08	507	867	180	10,6

5ый день

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшеничная с маслом (пшено,молоко, масло сливочное)	170	13,75	13,84	55,07	309,72	0,07	0	0	0,02	19	70	29	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0		0	12	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		25,15	27,94	93,67	576,72	0,14	0,3	78	0,13	305	284	52	2,5

Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Салат "Степной" (огурцы консерв, лук репчатый, картофель, морковь, з/горошек, масло растительное)	100	1,44	15,17	7,37	172,51	0,03	4,1	30	0,05	35	46	13	0,5
Борщ из свежей капусты с говядиной (говядина, капуста, свекла, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	2	5,2	13,1	187	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3
Сосиска отварная	60	18,2	15	14,6	156	0,6	3,3	7	0,09	22	88	18	1,1
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	200	4,2	11,1	29	236	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
Ватрушка "Сахарная"	75	8,6	13,9	30,3	184	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	0,6
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	1
Компот из вишни (вишня с/м сахар,вода,лимонная кислота)	200	0,3	0	15,2	148	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		35,54	60,57	113,6	1103,51	1,07	29,6	83	0,55	259	640	153	6,7
Итого за день:		60,69	88,51	207,2	1680,23	1,21	29,9	161	0,68	564	924	205	9,2

бой день.

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B ₁	С	А	B ₂	Ca	P	Mg	Fe
Капша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	7	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	68
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
<i>Итого:</i>		16,2	21,1	90,2	613	0,11	0,3	78	0,13	306	316	59	69,9
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		F	Ж	V		P ₁	С	А	P ₂	Ca	P	Mg	Fe
Сельдь с луком, с растительным маслом (сельдь, лук репчатый, масло растительное)	100	6,3	10	3,6	130	0,04	9,3	20	0,08	49	144	23	1,4
Щи св.капусты (говядина, кап.св, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	10,2	6,6	10,3	144	0,05	20,5	0	0,05	45	51	26	1,7
Рыба жареная (горбуша или пикша, мука, масло растительное)	100	25	13,8	41	262	0,14	10,7	30	12	19	145	13	0,8
Отварные макароны(макаронные изделия,масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Ватрушка Белоснежка	75	8,4	5,9	28,7	202	0,06	0	23	0,11	49	84	12	0,6
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из смеси сухофруктов (чернослив, курага,изюм,сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0	29,1	125	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Итого:</i>		58,4	37,3	165,5	1119	0,48	41,2	73	12,3	220	586	125	8,3
Итого за день:		74,6	58,4	255,7	1732	0,59	41,5	151	12,5	526	902	184	78,2

7ой день.

Завтрак.														
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe	
Запеканка из творога (творог, сахар, яйцо, сметана, крупа манная или мука, молоко сгущенное)	100/20	17,6	4,2	14,2	268	0,05	0,3	20	0,24	113	183	23	58	
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6	
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0	
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0	
<i>Итого:</i>		26,7	30,8	70,5	766	0,21	1,6	168	0,61	125	219	29	58,6	
Обед.														
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из св. капусты с маслом растительным (капуста св., лимонная кислота, масло растительное)	100	1,4	5,1	8,9	88	0,03	35	0	0,04	48	31	16	0,6	
Суп с мясными шариками (говядина, горох, картофель, морковь, лук репчатый)	35/250	12,65	7,35	23,35	210,18	0,05	20,5	0	0,05	65	185	25	0,8	
Бифштекс рубленый (говядина, шпик, молоко, масло сливочное)	70	18,4	25,6	0	306	0,6	1,07	7	0,09	14	150	24	1,2	
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное)	200	4,2	11,1	29	236	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4	
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2	
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,02	18	10	4	0,2	
<i>Итого:</i>		38,55	49,35	96,75	985,18	0,97	65,8	13	0,38	223	566	134	6,2	
Итого за день:		65,25	80,15	167,3	1751,18	1,18	67,4	181	0,99	348	785	163	64,8	

8ой день.

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная с маслом (крупа "Геркулес", молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	8	29,6	210	0,07	0	0	0,02	19	70	29	0,8
Чай черный с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	7	6	0,8
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Сыр твердый	30	7	8,9	0	109	0,01	0,3	78	0,09	264	174	11	0,3
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
<i>Итого:</i>		<i>16,2</i>	<i>38,5</i>	<i>68,4</i>	<i>685</i>	<i>0,14</i>	<i>0,3</i>	<i>196</i>	<i>0,15</i>	<i>307</i>	<i>280</i>	<i>52</i>	<i>2,5</i>

Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер-я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
<i>суп лапша с св.</i>													
Суп-лапша домашняя (курица, лапша домашняя, лук репчатый)	25/250	7	6,9	14	147	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Говядина отварная с маслом (говядина, лук, морковь, масло сливочное)	50/5	15,7	2,9	0	89	0,09	4,4	0	0,08	24	78	18	0,8
Ватрушка "Домашняя"	95	8,6	13,9	30,3	281	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	0,6
Гречка отварная (крупа гречневая, масло сливочное)	200	12,1	15,5	59,2	430	0,16	0	0	0,08	15	92	16	0,8
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из яблок (яблоки, сахар, кислота лимонная)	200	0,3	0	35,8	141	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		<i>44,5</i>	<i>39,4</i>	<i>143,3</i>	<i>1108</i>	<i>0,48</i>	<i>12,4</i>	<i>63</i>	<i>0,42</i>	<i>144</i>	<i>449</i>	<i>95</i>	<i>5,9</i>
Итого за день:		60,7	77,9	211,7	1793	0,62	12,7	259	0,57	451	729	147	8,4

9-Й ДЕНЬ

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая с маслом (рис, молоко, масло сливочное)	200/10	4,8	7	51,6	288	0,04	0	0	0,02	20	102	36	0,8
Эч-почмак	100	11,7	1373	25,4	272	0,12	0	0	0,11	21	109	31	1,4
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		<i>21,4</i>	<i>1385</i>	<i>109,5</i>	<i>750</i>	<i>0,26</i>	<i>1,3</i>	<i>30</i>	<i>0,46</i>	<i>41</i>	<i>211</i>	<i>67</i>	<i>2,2</i>
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Салат из св.огурцов,помидор с маслом растительным (огурцы св., помидоры св., лук репчатый, масло)	100	0,6	7,1	3	79	0,03	4,1	30	0,05	35	46	13	0,4
Суп картофельный с говядиной (говядина, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	2	2,4	14,8	190	0,13	12	0	0,1	35	205	38	1,2
Курица отварная с маслом (курица, лук, морковь масло сливочное)	75/5	14,3	5,6	0,4	119	0,02	0,8	23	0,07	19	89	11	0,9
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное)	200	7,2	0,8	48,8	236	0,08	0	0	0,02	14	48	12	1,2
Булочка с сгущенным молоком	75	6,8	8,3	35,9	245	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Кисель плодово/ягодный(кисель, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0	29,1	116	0,02	0,7	0	0,02	20	36	14	0,6
<i>Итого:</i>		<i>32,2</i>	<i>24,4</i>	<i>136</i>	<i>1005</i>	<i>0,47</i>	<i>19,4</i>	<i>93</i>	<i>0,45</i>	<i>197</i>	<i>610</i>	<i>134</i>	<i>7,3</i>
Итого за день:		53,6	1409	245,5	1755	0,73	20,7	123	0,91	238	821	201	9,5

10ый день.

Завтрак.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe
Шницель с маслом	75/10	16	19,5	2,3	248	0,05	0	0	0,07	12	68	15	1
Булочка бутербродная	50	4,2	5,2	23,6	158	0,06	0	0	0,02	10	32	6	0,6
Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,02	2	4	0	0
Какао на молоке с сахаром	200	4,9	5	32,5	190	0,1	1,3	30	0,33	0	0	0	0
<i>Итого:</i>		25,1	46,1	58,6	746	0,21	1,3	148	0,44	24	104	21	1,6
Обед.													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Мg	Fe
Борщ из свежей капусты с мясным фаршем (курица, капуста, свекла, картофель, морковь, лук репчатый)	25/250	9,5	6,5	10,3	167	0,05	10,8	0	0,08	58	200	30	1,3
Плов из говядины (говядина, лук репчатый, морковь, т-паста, масло растительное)	250	29,8	16,1	52,2	478	0,21	0,9	0	0,13	17	146	22	1,6
Пицца "Студенческая"	120	8,6	13,9	30,3	345	0,1	1,8	40	0,15	50	108	21	1
Хлеб ржаной	2 кус	0,8	0,2	4	20	0,09	0	0	0,04	24	78	25	2
Компот из свежих яблок (яблоки св., сахар, кислота лимонная)	200	0,3	0	35,8	141	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8
<i>Итого:</i>		49	36,7	132,6	1151	0,47	18,9	40	0,4	161	536	102	6,7
Итого за день:		74,1	82,8	191,2	1897	0,68	20,2	188	0,84	185	640	123	8,3

Зав. производством  Гаврилова А.И.